



# 山落と鮭の炊き込みおこわ

## ◆材料(4人分)



材 料	分 量	材 料	分 量
山 落	200g	薄口しょうゆ	大さじ 1
もち米	3合	酒	大さじ 2
甘塩紅鮭	3切(180g)	みりん	大さじ 1
乾燥椎茸	3~4切	だし汁 (しいたけの戻し汁と昆布)	
銀杏(皮を むいたもの)	40g		

## ◆作り方

- ① もち米は洗って40分間ほど水に漬けて、使う前にザルに上げて水気を切る。
- ② 山落は根元をよく洗って1cm程度を切り落とし、たっぷりの湯に重曹(タンサン)を入れて、太いものは5分、細いものは3分程ゆでる。
- ③ ②の山落を2~3cmに切り、椎茸は水で戻してみじん切りにし、銀杏は3切れくらいに輪切りにする。
- ④ 鮭はフライパンで表面をさっと焼いておく。
- ⑤ 炊飯器にもち米を入れ、調味料を加えてからだし汁を加えて、おこわの水加減にする。
- ⑥ ⑤に1/2の山落と椎茸、銀杏、鮭を加えて炊く。
- ⑦ 炊き上がり、鮭を取りだし残りの山落を入れて蒸らし、ほぐした鮭と木の芽等を加えて盛り付ける。

### ヒロコ先生のちょっと一言

山落・鮭等の色どりがキレイで香りの良いおこわが手軽にできます。普通の炊き込みご飯も美味しい。  
山落は2回に分けて入れると良いでしょう。

